



**Arith Wiggeshoff**  
**Coaching für Körper und Seele**

Barsenerstr. 4, 59075 Hamm  
Mobil.: 0173 5458958

Mail: [h.wiggeshoff@web.de](mailto:h.wiggeshoff@web.de)

## Halschakra

Ein gut entwickeltes Halschakra ist eine gute Voraussetzung für die Fähigkeit, effektiv mit anderen Menschen zu kommunizieren und sich klar und bestimmt auszudrücken. Das Halschakra gilt als Brücke zwischen der Intelligenz des Herzens und der Intelligenz des Geistes.

Wann solltest Du Dein Halschakra harmonisieren:

- wenn Du Dich nur schwer ausdrücken kannst
- wenn Du oft nicht die richtigen Worte findest, um Deine Gefühle und Gedanken auszudrücken
- wenn Du unter Schüchternheit neigst und Dich in Gegenwart anderer unsicher und gehemmt fühlst
- wenn Du Dinge sagst, die Dir hinterher leidtun
- wenn Du unter Sprech- u. Sprachstörungen leidest
- wenn Du dazu neigst, andere Menschen durch Formulierungen und verschiedene Ausdrucksweisen zu manipulieren
- wenn Du dazu neigst, andere Menschen in Grund u. Boden zu reden
- wenn es Dir schwer fällt, bei der Wahrheit zu bleiben
- wenn Du immer wieder zu Notlügen greifst
- wenn Du an Schilddrüsenüber- od. unterfunktion leidest
- wenn Du häufig Verspannungen im Schulter- Nacken-Bereich hast
- wenn Du wenig auf Deine innere Stimme hörst und fast nur mit dem Verstand reagierst